

月に1度、しっかりとした食事でのフレイル予防

令和4年度分

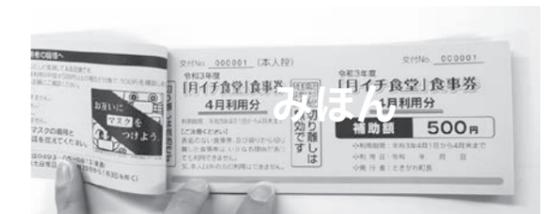
月イチ食堂

食事券を交付します

町内在住の65歳以上の方や

身体障害者手帳等をお持ちの方を対象に

毎月1回使える食事券を交付する事業です



毎月1回使える食事券を利用して町内の飲食店で食事をすると500円の割引が受けられます。毎月1回、だから「月イチ」です。温泉の入浴に利用することもできます。

交付対象

ときがわ町にお住まいの65歳以上の方や身体障害者手帳等を交付されている方が対象です。町に申請することで毎月1枚使える食事券500円の券12枚綴り(6,000円分)が交付されます。

※年度途中で65歳の誕生日を迎える方は、誕生日から3月までの月数の枚数となります。

使える飲食店等

ときがわ町内にある飲食店等のうち、新型コロナウイルス感染防止対策を行い、彩の国「新しい生活様式」安心宣言をしている飲食店等で、月イチ食堂登録店として登録された飲食店等で使うことができます。令和4年1月現在、30店舗でご利用できます。

※町内の全ての飲食店で使えるわけではありませんので、事前に役場福祉課または飲食店にご確認ください。
※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、令和4年度も持ち帰りのお弁当も対象とします。

申請方法

申請窓口へ備え付けの「月イチ食堂食事券交付申請書」に必要事項をご記入の上、申請してください。申請できるのは本人または同居の親族です。

申請受付開始日

令和4年3月7日(月)

申請窓口

- ・役場本庁舎 福祉課
- ・役場第二庁舎 観光推進室 (行政サービスコーナー)

利用開始日

令和4年4月1日(金) ※毎年度実施予定

「フレイル予防」を意識する

フレイルを予防することはとても簡単です。

- ① 適度な運動をしましょう
- ② 新型コロナウイルス感染症の予防をしながら人と会って会話をしましょう
- ③ しっかりとした食事をしましょう

介護予防とフレイル予防の内に容に大きな違いはありませんが、「介護予防＝運動」というイメージを持っている方は少なくないはず。運動を始めることは決意のいることで、始めたとしてもそれを続け、習慣となるまでには強い精神力が必要になります。既に介護予防としてウォーキングなど適度な運動を習慣としている方もいると思いますが、一方で足を踏み出せない方もいるのではないのでしょうか。そこで「フレイル予防」です。先ほど述べた①から③をバランスよく実行することでフレイル

月に一度は外食を

予防の効果が期待できます。適度な運動は畑仕事や外出することでできます。会話は家族や友人と会うことで楽しくできます。食事は必ず誰でも毎日します。このように特別なことを始める必要はありません。ただ、①から③のことをいつもより少しだけ多くすればいいのです。つまり、フレイル予防は特別なことを始めることよりも、フレイル予防という意識を持って日常を送ることがカギとなります。

昨年に比べ、新型コロナウイルスの感染予防の取り組みは浸透していますが、高齢者の外出の減少傾向が問題となっており、いわゆる「コロナ虚弱」が懸念されています。

そこで、町では65歳以上の方が月に1回使える食事券をきっかけに、フレイル予防の一環として外食をお勧めする事業

を令和3年度から始めました。

家族や友人またはお一人だとしても外食をすることで、外出、会話、しっかりとした食事をすることにようになります。①から③の全てを満たしています。単身世帯や高齢者世帯では、食事が質素になりがちです。幸いなことに、ときがわ町にはおしゃれなお店や古民家を利用したお店など個性豊かなお店がたくさんあります。訪れたことのないお店もたくさんあるはず。飲食店では座席数を減らしたり座席をパネルで仕切ったり感染予防に配慮して営業をしています。また、お店を利用する側においては、食事中の会話を控え、食事が終わってからマスクをして会話をするなど、感染症予防を意識した行動をとらなければなりません。新型コロナウイルス感染症の予防をしながら、家族や友人、または、おひとりさまで、外食を楽しんでみませんか？

問 福祉課 ☎65・0813

これからは「フレイル予防」

皆さまは「フレイル」という言葉を聞いたことはありませんか？フレイルとは、本人は健康だと思っても、実際は筋力などの身体機能が低下し、心身ともに弱ってきた虚弱状態のことで、要介護状態となる一歩手前の段階です。自覚症状もないため、気が付いたときには要介護状態になってしまいうこともあります。「介護予防」も大切ですが、これからは早期の「フレイル予防」が重要です。



新型コロナウイルス感染症予防のポイント

新型コロナウイルスは食事や入浴をするだけでは感染しません。マスクを外した状態で会話をすることで感染のリスクが高まるのです。このことから...

- ① はす向かいや横並びに座る。
- ② マスクを外すのは食べ物や飲み物を口に運ぶ時だけに(マスク飲食)
- ③ 会話は食事が終わった後にする。(黙食)
- ④ 食事は可能な限り短時間にする。
- ⑤ ひとりや少人数で食事をする。(個食)
- ⑥ 静かに食材の味を楽しみ、礼儀よく美味しく食べる。(静美食)
- ※埼玉県ホームページから
- ⑦ 入浴中や脱衣所での会話は控える。

手洗いや消毒をこまめにして、これらのことを徹底しましょう。